




النظام الغذائي الصحي

النظام الغذائي الصحي

- يستمد الجسم الطاقة اللازمة لأداء وظائفه المختلفة من السكر (الجلوكوز) الذى يحصل عليه من العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات.
- تفرز غدة البنكرياس الانسولين الذى يعمل كمفتاح للخلايا يسمح بمرور الجلوكوز داخل خلايا الجسم لاستغلاله كطاقة.
- مرض السكر يحدث نتيجة نقص إفراز الانسولين أو عدم إستجابة الجسم للانسولين مما يؤدى لإضطراب في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات، البروتينات والدهون ينتج عنه إرتفاع نسبة السكر بالدم لذا فإن إتباع نظام غذائي صحي يشكل قاعدة أساسية للعلاج الناجح لمرض السكر بأنواعه المختلفة.
- إتباع نظام غذائي غير متوازن ومفرط يسبب العديد من الأمراض مثل السمنة التي تعد أهم المشاكل المتعلقة بنظام تغذية خاطيء يؤدي للإصابة بمرض السكر والعديد من أمراض القلب والأوعية الدموية.



من هنا تبرز أهمية الإلتزام بالنظام الغذائي الصحي لاختيار كمية ونوعية العناصر الغذائية التي تتكون منها الوجبات اليومية.

ما هو الهرم الغذائي الصحي؟

يوضح المجموعات الغذائية بأنواعها المختلفة و الكمية التى يجب تناولها فى كل وجبة لضبط مستوى السكر فى الدم والمحافظة على الوزن المثالى.

الدهون - **السكريات**

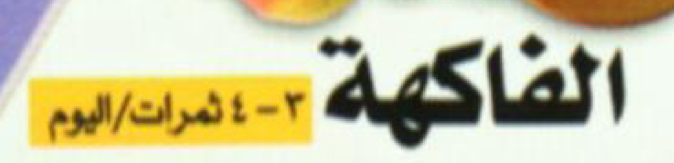
- تزود الجسم ٢٠ - ٤٠ ٪ من الطاقة اليومية
- دهون حيوانية (مشبعة): ترفع الكوليسترول فى الدم مثل الزبد، السمن، القشدة، لحوم دسمة
- دهون نباتية (غير مشبعة): تقلل الكوليسترول فى الدم مثل زيت الزيتون.
- ١جم دهون ← ٩ سعر حرارى.
- يجب تقليل الدهون فى الوجبة لحماية القلب و الشرايين.
- يجب ألا تزيد نسبة الكوليسترول يومياً عن ٣٠٠ مجم.

سريعة الإمتصاص فتؤدى لإرتفاع السكر بصورة سريعة.
يمكن تناولها أثناء التعرض للهبوط السكرى.

اللحوم، الأسماك، الدواجن - **الألبان** (منزوع الدسم/قليل الدسم)

البروتينات:
- تزود الجسم ١٠ - ٢٠٪ من الطاقة اليومية .
- مصدر هام لبناء أنسجة و خلايا الجسم.
- بروتين حيوانى: لحوم، أسماك، دواجن، منتجات البان.
- بروتين نباتى: البقول، الخضروات، والفواكه.
- ١ جم بروتين ← ٤ سعر حرارى
- يراعى تقليل البروتينات عند حدوث مشاكل فى الكلى

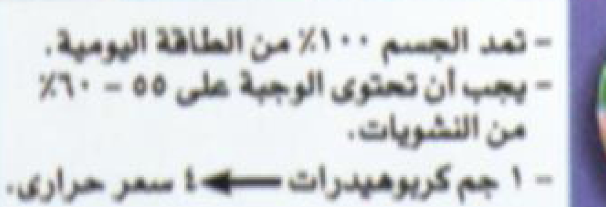




الخضروات ٣ - ٥ مكاييل/اليوم - **الفاكهة** ٣ - ٤ ثمرات/اليوم

الألياف الطبيعية:
- تقلل سرعة إمتصاص السكريات و النشويات بالتالى لا تؤدى لإرتفاع السكر الحاد بعد الوجبات
- تنظم حركة الجهاز الهضمى.





- تمد الجسم ١٠٠٪ من الطاقة اليومية.
- يجب أن تحتوى الوجبة على ٥٥ - ٦٠٪ من النشويات.
- ١ جم كربوهيدرات ← ٤ سعر حرارى.

٤ - ٦ ملاعق أرز أو مكرونة = ١/٢ رغيف خبز بلدى أسمر = ٤ ملاعق فول مدمس = ثمرة بطاطس = ٤ ملاعق كشرى = ٢ قرص طعمية صغيرة

الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) ٦ - ١٠ ملاعق/اليوم

مكونات الهرم الغذائي

الهرم الغذائي يوضح الإحتياج اليومي لجميع العناصر الغذائية (سواء لمرضى السكر أو الأصحاء) من الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، حيث تشكل النشويات المعقدة والبقول قاعدة الهرم والجزء الأكبر من كمية الطعام التي ينصح بتناولها يومياً، تليها البروتينات المتمثلة في اللحوم، الألبان، الخضروات والفواكه بينما تحتل الدهون والسكريات البسيطة قمة الهرم والجزء الأصغر من كمية الطعام التي ينصح بتناولها يومياً.

١ - الكربوهيدرات



- تعتبر المصدر الرئيسى للطاقة وهي أكبر المجموعات الغذائية مساحة حيث تحتل قاعدة الهرم الغذائي.

الكربوهيدرات نوعان:-

١- النشويات المركبة :-

- تشكل ٥٠ - ٦٠٪ من السعرات الحرارية اليومية.
- تحتوي النشويات المركبة على كثير من الألياف الطبيعية لذلك لا تسبب الإرتفاع الحاد بعد الوجبة مباشرة، توجد بكثرة في الحبوب مثل القمح، البقول، الخبز الأسمر، الأرز والمكرونة.

٢- السكريات الأحادية البسيطة :-

- تحتوي على سعرات حرارية عالية لذا لابد من حسابها ضمن السعرات التي يستهلكها الفرد يومياً.
- سريعة الإمتصاص لذا تؤدي للإرتفاع الحاد للسكر بعد تناولها مباشرة أمثلة لهذه المجموعة السكر، العسل الأيس كريم، الكيك والحلويات ...

بدائل السكريات البسيطة :-

- **السكروز:-**

أحد السكريات الثنائية (الجلوكوز والفركتوز) يمكن إضافته للطعام بمقدار بسيط (٢٥ جم يومياً) بشرط أن تكون الكمية محسوبة ضمن السعرات المسموح باستهلاكها يومياً.

- **سكر الفواكه:-**

هو سكر أحادي يوجد في الفواكه ويستعمل لتحلية بعض الأطعمة المطبوخة ولكن لا ينصح باستخدامه لتحلية المشروبات كالشاي حيث يؤدي لإرتفاع نسبة الكوليسترول بالدم.

- **المحليات الغذائية:-**

هي مركبات سكرية مثل عصير الفواكه، الدكستروز والمالتوز لا تختلف عن سكر الطعام لذا يتم حسابها ضمن السعرات الحرارية المسموح بها يومياً.

- **المحليات غير الغذائية:-**

هى مواد صناعية غير سكرية قليلة السعرات الحرارية، لها مذاق حلو، يمكن إستخدامها بدلاً من سكر الطعام لإنقاص الوزن لدى البدناء مثل السكارين والاسبارتام.



- تحتل البروتينات وسط الهرم الغذائي.
- تساعد البروتينات في بناء أنسجة وخلايا الجسم.
- تشكل ١٠ - ٢٠ ٪ من السعرات الحرارية اليومية.

البروتينات نوعان:-

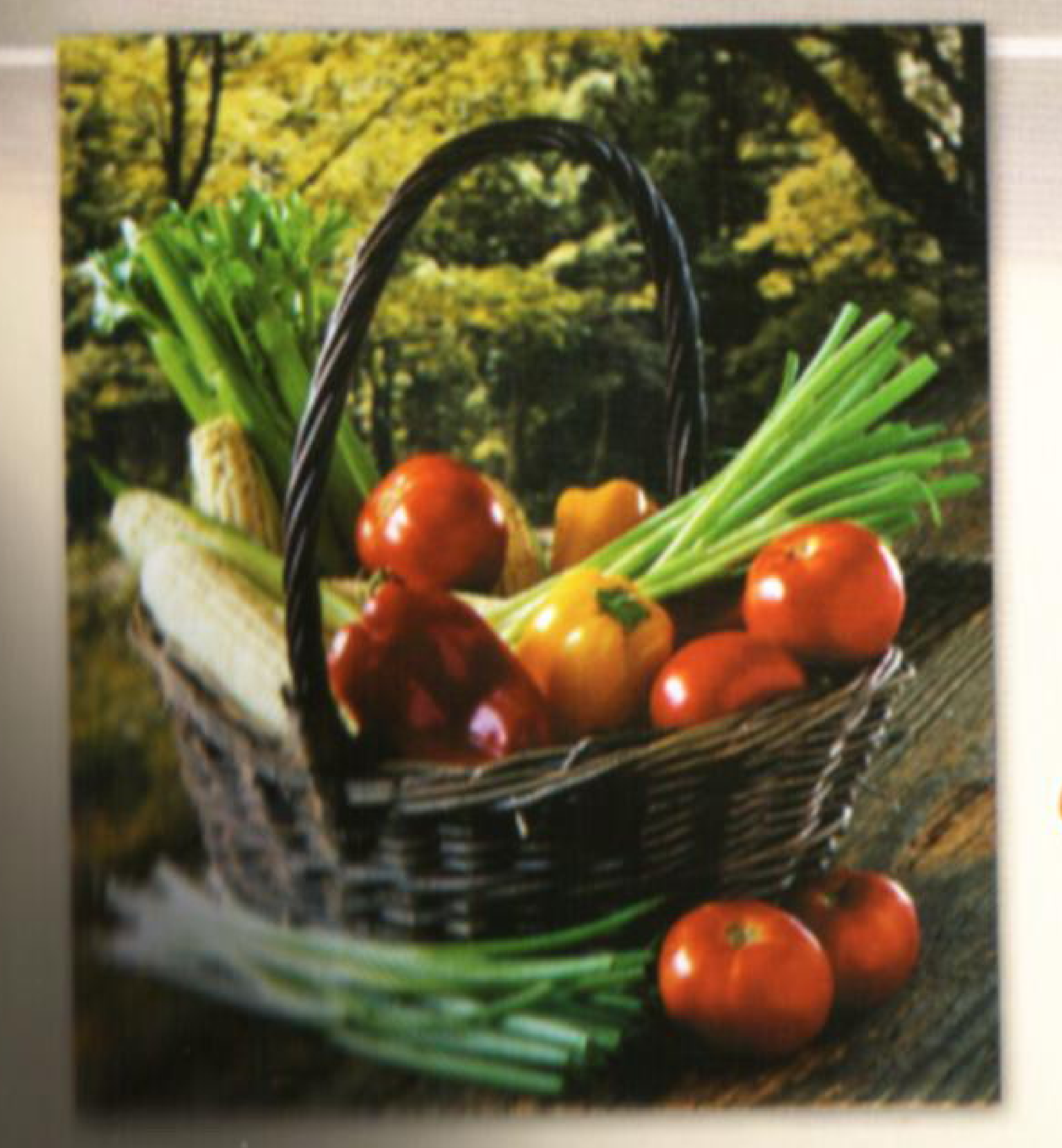




يجب ألا يقل عن ٣/١ مجموع الإحتياج اليومي من البروتين.

يوجد في الحليب ومنتجاته، اللحوم والأطعمة البحرية.

٢- البروتينات النباتيه:-



يفضل إستخدامها بكثرة لأنها خالية من الكوليسترول توجد في البقول، الحبوب وبعض الخضروات والفواكه، كما توجد في المكسرات ولكنها عالية الكوليسترول.

يجب خفض كمية البروتين اليومية لمرضى الفشل الكلوي وكذلك مرضى السكر للمحافظة على وظائف الكلى.

٣- الدهون

- تحتل الدهون قمة الهرم الغذائي وتلعب دوراً هاماً في بناء جدار الخلايا وتكوين بعض الهرمونات الهامة للجسم.
- تعتبر الدهون المصدر الرئيسي للطاقة المخزونة بالجسم.
- تشكل حوالي ٢٥-٣٠ ٪ من السعرات الحرارية.

إرتفاع نسبة الدهون بالدم يعتبر مؤشراً لاحتمال حدوث مضاعفات السكر التى تؤثر على القلب والشرايين.





١- الكوليسترول والدهون الثلاثية:

إرتفاع نسبتها في الدم يؤدي لزيادة الإصابة بأمراض القلب والشرايين توجد بكثرة في لحم الضأن، صفار البيض الزبد، الجبن والحليب الكامل الدسم.

٢- الدهون عالية الكثافة (الكوليسترول الجيد):

تحمي من أمراض القلب حيث تنقل الكوليسترول من الدم إلى الكبد.



٣- الدهون قليلة الكثافة (الكوليسترول السيء):

تترسب على جدار الشرايين مؤدية لزيادة الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

٤- الدهون الأحادية والغير مشبعة:

تساعد على تقليل مستوى الكوليسترول بالدم وهي الدهون النباتية مثل زيت الزيتون وزيت اللوز.



٥- الدهون المتعددة المشبعة والغير مشبعة:

الدهون المشبعة تؤدى لزيادة نسبة الكوليسترول بالدم.

توجد فى الزيوت مثل زيت النخيل، جوز الهند، دهون اللحوم وكذلك الزبد، الجبن والحليب الدسم.

الدهون الغير المشبعة أقل ضرراً وتوجد في بعض الخضروات.

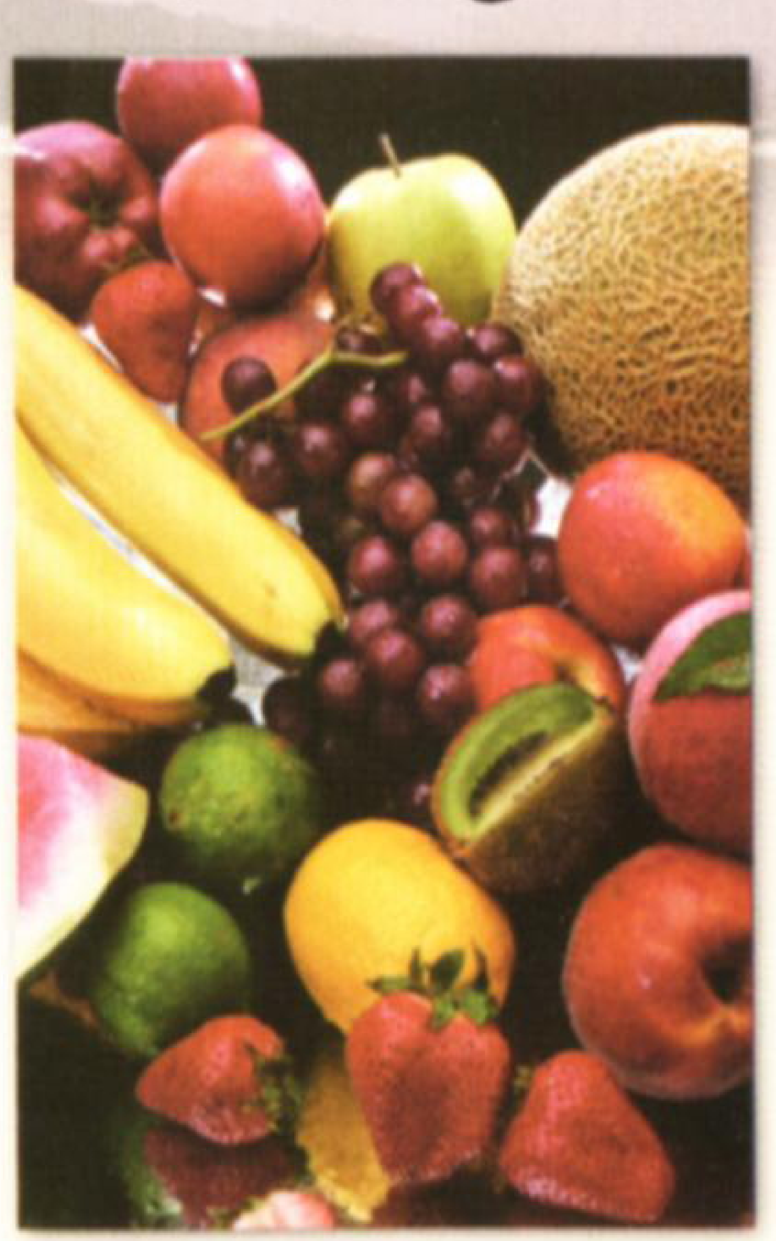
يجب خفض نسبة الكوليسترول في الطعام إلي ٣٠٠ ملجم يومياً، خاصة لمرضى السكر والضغط المرتفع وكذلك مرضى القلب والأوعية الدموية.

٤- الألياف الطبيعية

الألياف أحد المكونات النباتية التى تحافظ على نسبة السكر والدهون بالدم، توجد بنسبة عالية في الخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل الكرنب، الخس، الخيار وبعض البقول مثل الفول، البازلاء، الفاصوليا، خبز القمح، وكذلك فى الرمان، البرتقال وقشر الفاكهة مثل التفاح.

فوائد الألياف الطبيعية:-

- لا تسبب الإرتفاع الشديد للسكر بعد الوجبة مباشرة.
- تقليل نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين.
- تنظيم حركة الجهاز الهضمي والوقاية من الإمساك وسرطان القولون.
- تنصح الجمعية الأمريكية لمرضى السكر بأن يكون الإستهلاك اليومى لمريض السكر من الألياف الطبيعية مساوياً لإستهلاك الفرد العادى (٢٥ - ٣٠جم) ويفضل تناولها من الفواكه والخضروات الطازجة والحبوب.



أمثلة لبعض الفواكه والخضروات الغنية بالألياف:

تحتوى على ١ - ٣جم من الألياف مثل نصف ثمرة كمثرى، ثمرة تفاح صغيرة بالقشرة، ثمرة موز برتقالة صغيرة، حبة طماطم متوسطة، الخس كوب من السبانخ أو الفاصوليا الخضراء وثمرة بطاطس كبيرة.

٥- الفيتامينات والمعادن

إحتياج مريض السكر للفيتامينات والمعادن لا يختلف عن الشخص الطبيعي. فالوجبة الصحية لابد ان تحتوي على كمية كافية من الفيتامينات والمعادن.

الكالسيوم:

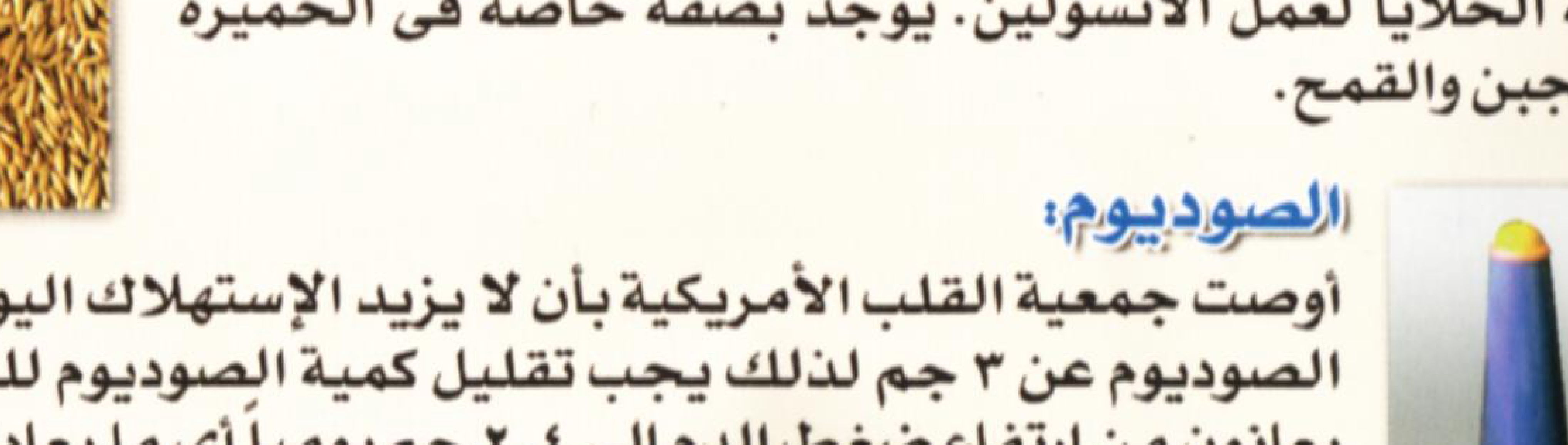
يساعد على بناء العظام ويوجد بشكل خاص فى الحليب ومشتقاته خاصة الجبن القريش وبعض الخضروات مثل السبانخ، الخس والبقدونس.



المغنيسيوم:

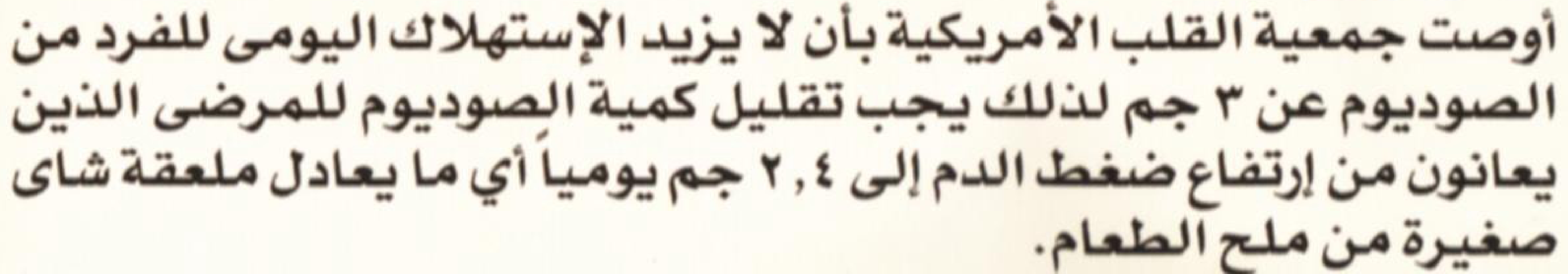
للمغنيسيوم دور هام فى تجديد الخلايا ونقل الإشارات العصبية. ينصح بزيادة الإستهلاك اليومي للمغنيسيوم لبعض مرضى السكر الفاقدي السيطرة على مستوى السكر حيث أن نقصه يؤدى لنقص فعالية الانسولين وبالتالى إرتفاع نسبة السكر بالدم.

يوجد في البقول، المكسرات، الخضروات الطازجة، الفواكه المجففة والتمر.



الكروميوم:

الكروميوم هو أحد المعادن الأساسية بالجسم وله أهمية خاصة فى إستجابة الخلايا لعمل الانسولين. يوجد بصفة خاصة فى الخميرة الكبد، الجبن والقمح.



الصوديوم:

أوصت جمعية القلب الأمريكية بأن لا يزيد الإستهلاك اليومى للفرد من الصوديوم عن ٣ جم لذلك يجب تقليل كمية الصوديوم للمرضى الذين يعانون من إرتفاع ضغط الدم إلى ٢,٤ جم يومياً أي ما يعادل ملعقة شاى صغيرة من ملح الطعام.

خطوات إتباع النظام الغذائي

١- تحديد الوزن المثالي للجسم.

٢- تحديد الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية تبعاً لوزن الجسم، العمر، النشاط اليومي ونوع مرض السكر.

٣- توزيع السعرات الحرارية اليومية المسموح بها على الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة ثم توزع كمية السعرات الحرارية اليومية في كل وجبة على العناصر الغذائية المختلفة.

٤- إستعمال قائمة البدائل الغذائية لإختيار نوع وكمية الطعام لتكوين وجبات صحية وذلك بمساعدة الطبيب المختص أو أخصائي تثقيف السكر.



يعتبر إتباع النظام الغذائي ركناً أساسياً للتحكم في مرض السكر مع العلاج المتبع سواء أقراص أو انسولين.





تحديد الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية

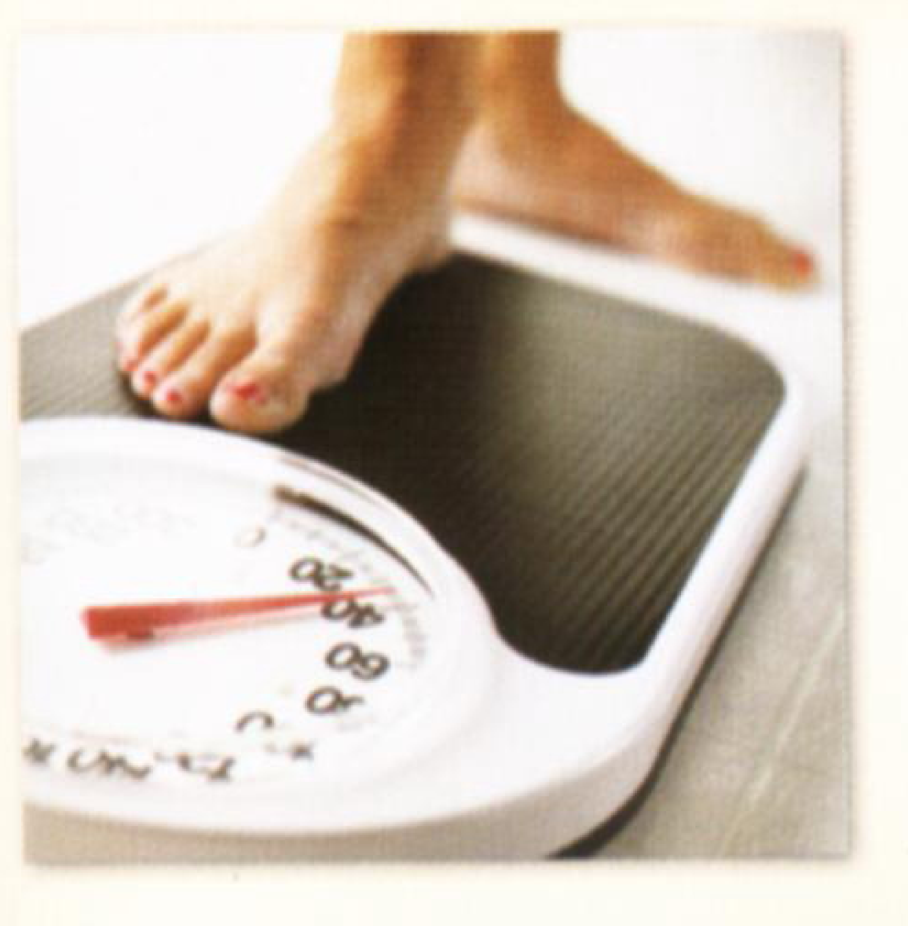
- السعر الحراري هو قياس كمية الحرارة الناتجة عن إحتراق ١جم من العناصر الغذائية.

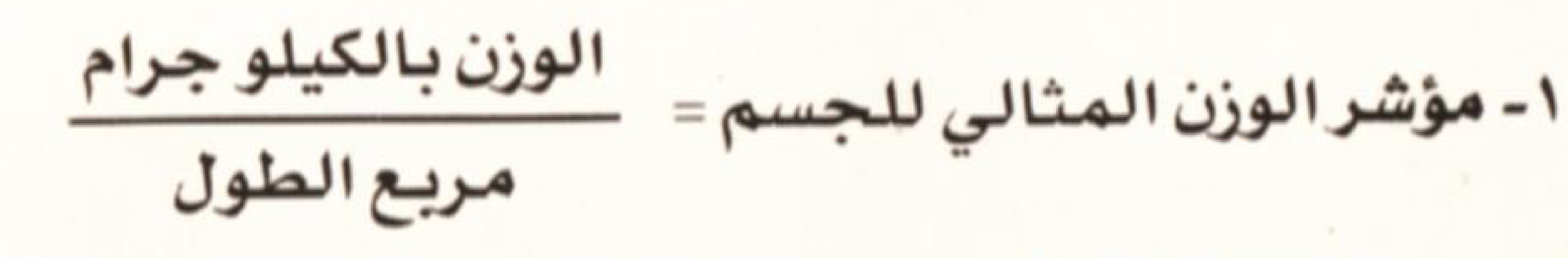


- كل ١ جم كربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية.
- كل ١ جم بروتين يعطي ٤ سعرات حرارية.
- كل ١ جم دهون يعطي ٩ سعرات حرارية.

لذلك يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي علي الدهون لإحتوائها علي سعرات حرارية عالية حيث تعطي أكثر من ضعف كمية السعرات الحرارية التى تعطيها البروتينات أو الكربوهيدرات.

حساب السعرات الحرارية اليومية يعتمد على:-

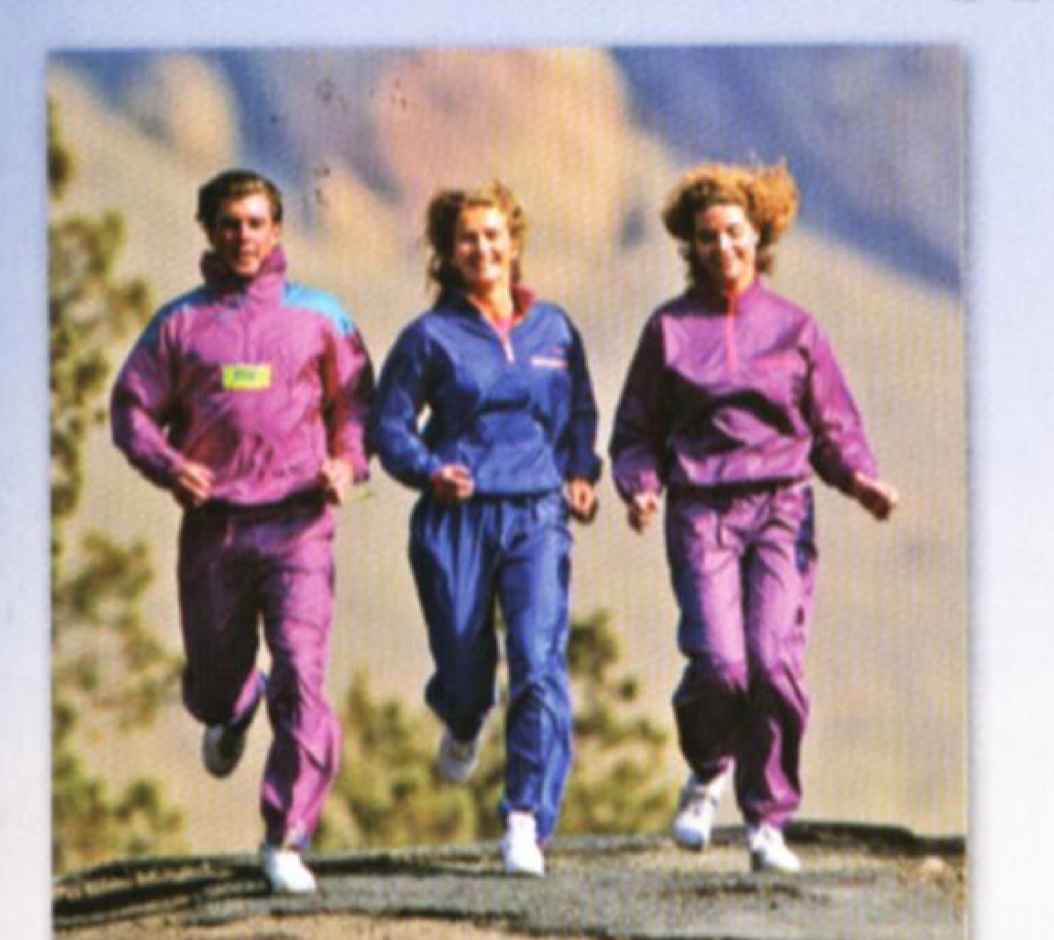




١- مؤشر الوزن المثالي للجسم = الوزن بالكيلو جرام / مربع الطول

٢- معدل النشاط اليومي.

١- الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية للبالغين:-



- ٢٢ - ٢٥ سعر حراري/ كجم من وزن الجسم المثالي.
- **يضاف عدد من السعرات الحرارية تبعاً للنشاط اليومي كالتالي:-**
- ٥ - ١٠ سعر حراري للنشاط الخفيف (أعمال منزلية أعمال مكتبية...)
- ١٠ - ١٥ سعر حراري للنشاط المتوسط.
- ١٥ - ٢٠ سعر حراري للنشاط الشاق الشديد.



٢-الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية أثناء الحمل:-

- نفس السعرات المحسوبة لها قبل الحمل في حالة الوزن الزائد.
- يضاف ٣٠٠ -٤٠٠ سعر حراري في حالة الوزن المثالي.



٣- الإحتياج اليومي من السعرات الحرارية للأطفال:-

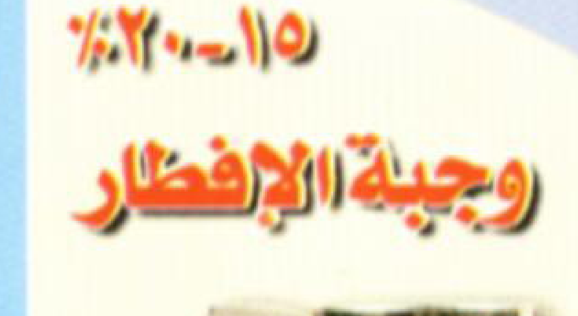
- ١٠٠ سعر حراري يومي/سنه من العمر للإناث.
- ١٢٠ سعر حراري يومي/سنه من العمر للذكور.

توزيع السعرات الحرارية على الوجبات

عزيزي مريض السكر عند الشعور بالجوع بين الوجبات تجنب الوجبات السريعة والدسمة.

يمكنك تناول وجبة خفيفة بما يعادل ثمرة فاكهة واحدة خيار أو طماطم أو خس/ ربع رغيف بلدي أسمر مع قطعة جبنة قريش / نصف كوب عصير.






تقسم الوجبات اليومية الى ٣ وجبات رئيسية بالإضافة الى الوجبات الخفيفة بينهما

- توزيع السعرات الحرارية اليومية على الوجبات الرئيسية (إفطار- غذاء - عشاء) ثم على العناصر الغذائية الرئيسية (نشويات، بروتينات، دهون) تبعاً للعلاج المستخدم سواء (أقراص أو انسولين) لتحقيق الموازنة بين الوجبات الغذائية والعلاج.

- العلاج بأقراص السكر مثل "أماريل®" مرة واحدة يومياً صباحاً (قبل الإفطار) أو مع الوجبة الرئيسية تبعاً لما ينصح به طبيبك الخاص يضمن التحكم في مستوى السكر الصائم وبعد الوجبة بساعتين بأقل نسبة تعرض للهبوط السكري أو زيادة في وزن الجسم.

- إذا كان المريض يتناول جرعه من الانسولين متوسط المدى (المعكر) صباحاً فلابد من تناول وجبة خفيفة قبل الظهيرة أي بعد مرور ٤-٦ ساعات من تناول الجرعة لتفادي قمة نشاط الانسولين المعكر والتي تؤدي لحدوث الهبوط السكري.



- في حالة تناول جرعة الانسولين المعكر قبل وجبة العشاء يجب تناول وجبة خفيفة قبل النوم مباشرة (مثل ثمرة فاكهة أو زبادي منزوع الدسم) لتفادي الهبوط السكري أثناء النوم.

- إذا كان المريض يتناول الانسولين (لانتوس®) الذي يؤخذ مرة واحدة يومياً، لا يشترط تناول وجبة خفيفة لأنه ليست له قمة نشاط، لذا مع لانتوس® أقل نسبة تعرض للهبوط السكري التي تحدث خلال النهار أو أثناء النوم.



- طريقة العلاج المكثف بالانسولين المتمثلة فى تناول الانسولين القاعدى (لانتوس®) مع انسولين مائى قصير أو سريع المدى قبل كل وجبة رئيسية أكثر مرونة في إختيار أوقات الوجبات الغذائية وكمياتها بما يتناسب مع رغباتهم وطبيعة حياتهم اليومية.

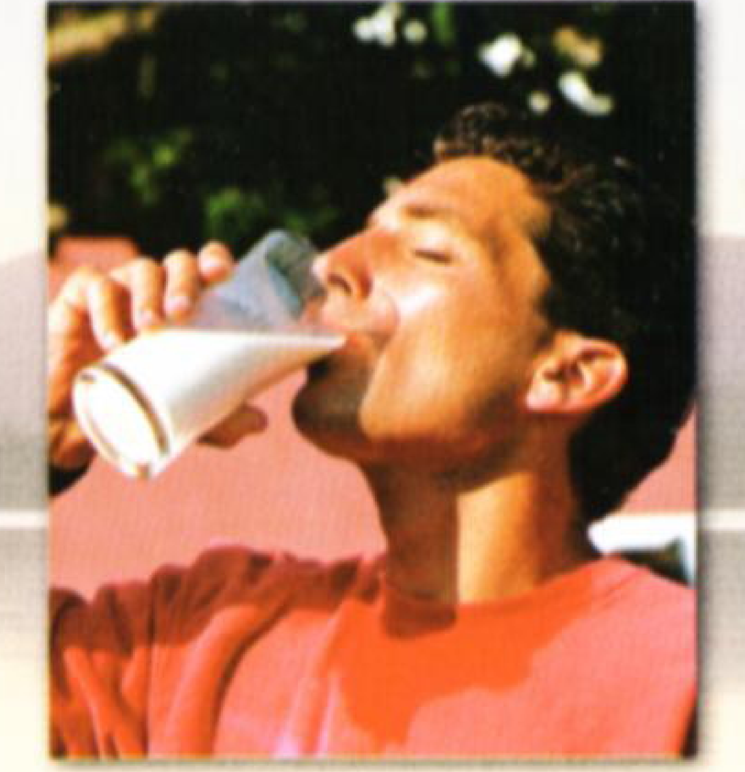
كيفية إختيار وتجهيز الغذاء الصحي





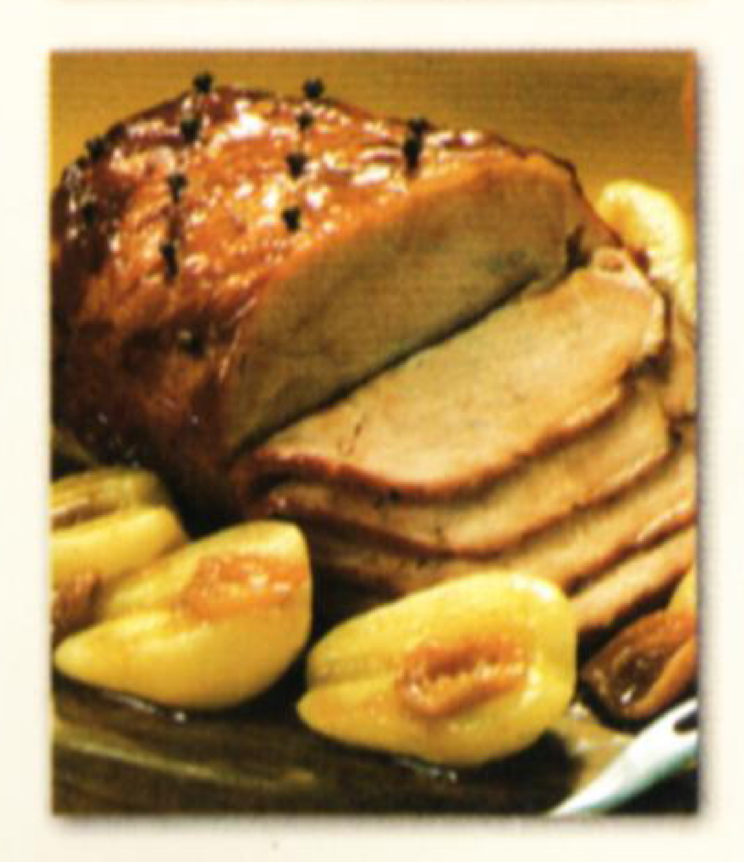
١- الخضروات والفواكه:-

- تجنب دائماً الخضروات المقلية يفضل تناولها مسلوقة أو طازجة للمحافظة على قيمتها الغذائية وتقليل نسبة الدهون.
- تناول الفواكه طازجة دون إضافة نكهات أو سكريات.
- أضف الليمون أو الثوم أو الخل للخضار بدلاً من ملح الطعام أو الزبدة وصلصة الكريمه أو المايونيز.



٢-الحليب ومشتقاته:-

- يفضل الجبن والحليب قليل أو خالى الدسم.
- يفضل البيض المسلوق : ٢-٣ بيضات/الأسبوع.



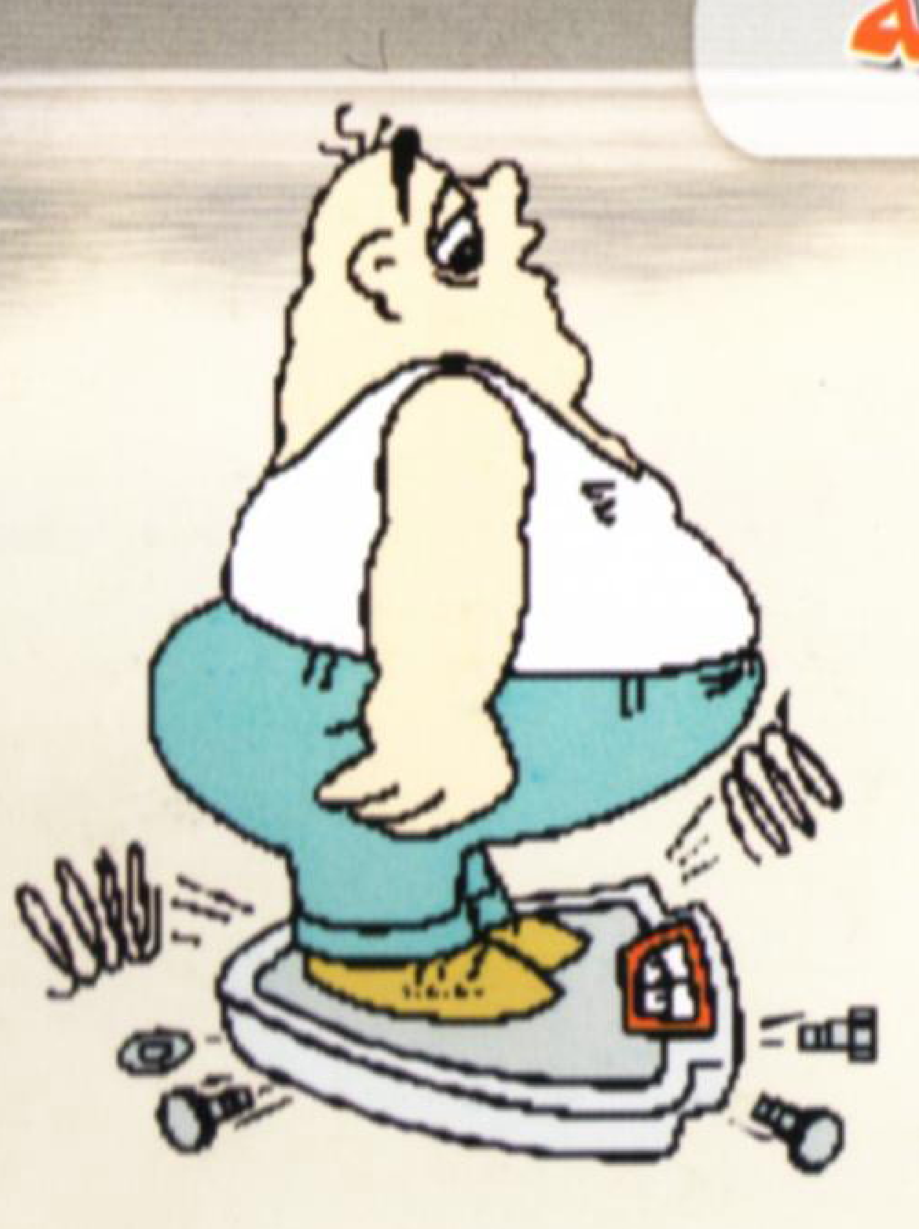
٣- اللحوم، الأسماك والدواجن:-

- إختراللحم قليل الدهن (البقرى أفضل من الضأن)، تجنب لحم الأعضاء مثل الطحال، الكبد والنخاع لأنها غنية بالدهون.
- يفضل الدجاج المشوي أو المسلوق وخاصة الصدر بعد نزع الجلد.
- أكثر من السمك المشوي، تجنب الجمبري والتونة بالزيت.

إذا دعيت لتناول الطعام خارج البيت

- لاتخرج على معدة خاوية، تناول وجبه خفيفة قبل الخروج.
- إبدأ بتناول السلطه والخضار بدلاً من الخبز، الزبدة، البطاطا المقلية أو المكسرات.
- تجنب الأطعمة المقلية وتقيد بالمشوي منها.
- إن صحتك حقاً عليك فلا تلزم نفسك بالوجبة المعروضة إذا كانت أقل كلفة وأكثر في السعرات الحرارية والدهنيات.
- لا تنس حمل دوائك معك (الأقراص أو الانسولين) لأخذ العلاج قبل تناول الوجبة.
- لا تجامل الآخرين بأكل لا يتماشى مع نظامك الغذائي الخاص بك.

مرض السكر والسمنة



السمنة هي تراكم الدهون في الجسم بكميات زائدة.

أسباب السمنة وزيادة الوزن:

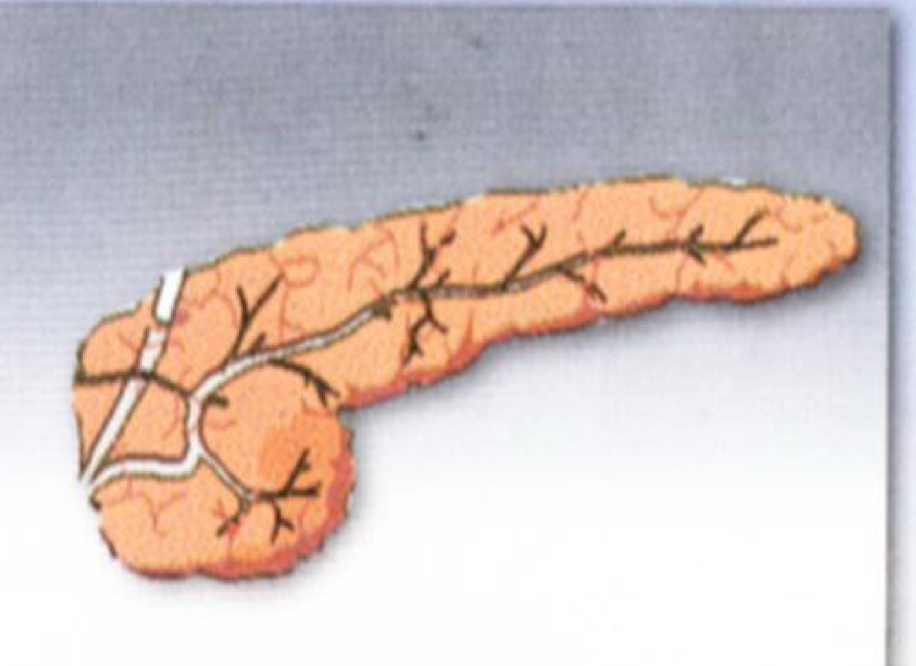
١- السلوك العام ونمط الحياة الذي يتمثل في زيادة السعرات الحرارية اليومية مع قلة النشاط الحركي.

٢- عوامل جينية ووراثية.

٣- أسباب ثانوية نتيجة نقص هرمون الغدة الدرقية، بعض العقاقير مثل الكورتيزون، ومضادات الإكتئاب.

٤- زيادة الضغط النفسي والاكتئاب.

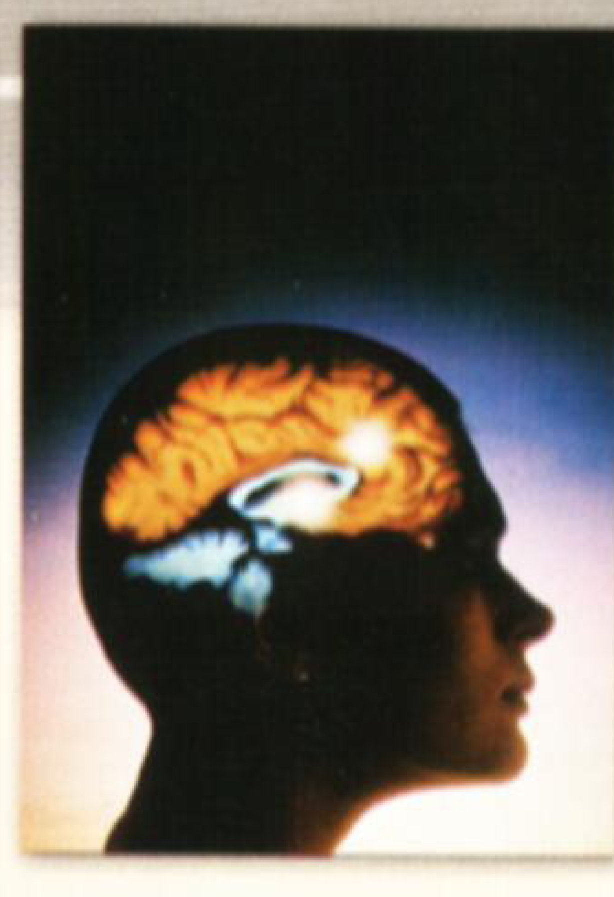
كيف تؤدي السمنة وزيادة الوزن للإصابة بالسكر؟



• تزداد نسبة الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكر بين الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة المفرطة حيث تزداد مقاومة الجسم لعمل الانسولين وبالتالي زيادة نسبة إفراز الانسولين من البنكرياس لمواجهة إحتياج الجسم الزائد للانسولين.

• بعد فترة تجهد غدة البنكرياس وتقل قدرتها على إفراز الانسولين مسببة ظهور مرض السكر والتعرض للمضاعفات المزمنة التي تؤثر على العين، الكلى، الأعصاب الطرفية القلب والشرايين.







أثبتت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة وتقليل الوزن يؤديان لزيادة عدد مستقبلات الانسولين على سطح الخلايا وبالتالي زيادة كفاءة عمل الانسولين بالجسم.

خطوات علاج السمنة لمرضى السكر

١- تغيير السلوكيات الغذائية.

٢- ممارسة الرياضة البدنية.

• الإهتمام بالحالة النفسية وخلق روح جديدة لدى المريض تحثه على التخلص من السمنة.

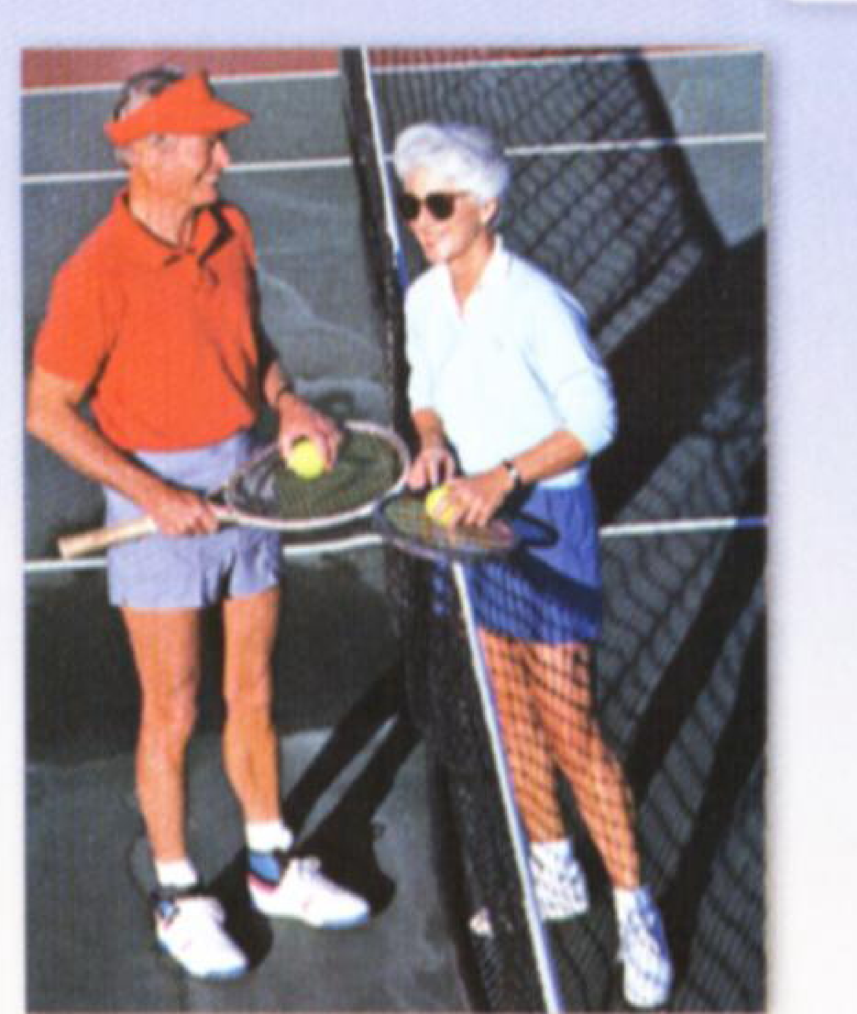
• الهدف من العلاج هو التخلص من زيادة الوزن بمتابعة الهرم الغذائي وممارسة الرياضة المنتظمة وربما كان هذا كافياً لتنظيم نسبة السكر لدى بعض مرضى النوع الثاني.

• تجنب العادات الغذائية الخاطئة مثل الإكثار من الأكل خارج المنزل وتناول وجبات إضافية في أوقات الراحة أو عند مشاهدة التلفزيون وكذلك عدم الإفراط في تناول النشويات، السكريات والمشروبات الغازية مع الإكثار من تناول الألياف الطبيعية مثل الخضروات والفواكه الطازجة،

• تجنب أداء التمارين الشاقة مع البدء في برنامج رياضي خفيف مثل المشي لفترة وجيزة ثم زيادة معدل التمارين تدريجياً لتحسين اللياقة البدنية.

• يفضل تقليل الوزن بشكل تدريجي (٢كجم/الاسبوع) أي ١٠٪ من الوزن الحالي وذلك بتقليل من ٣٠٠ - ٥٠٠ سعر حراري/اليوم بالإستعانه بالطبيب المختص أو أخصائي تثقيف السكر.

ممارسة الرياضة البدنية





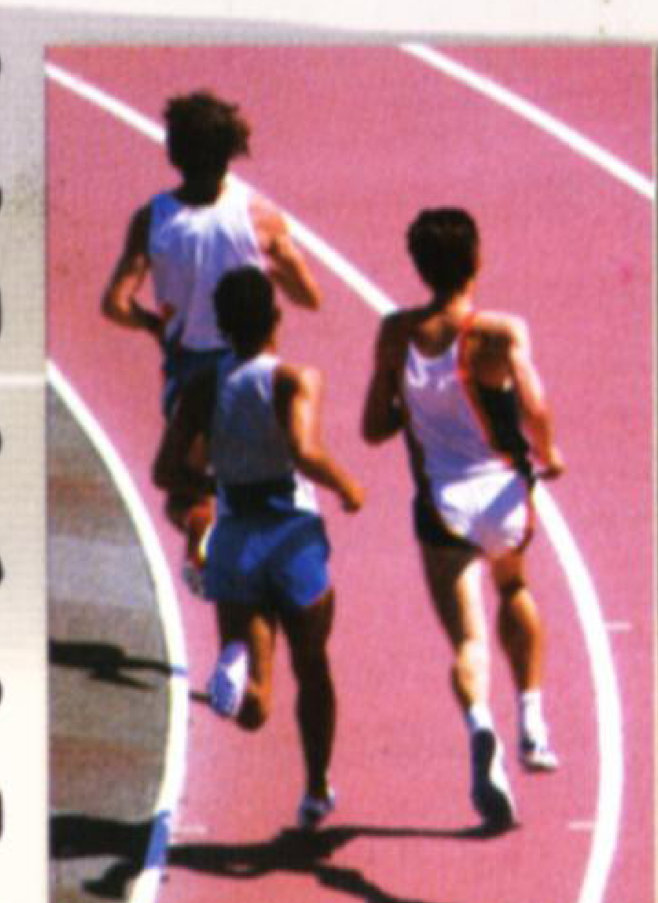
فوائد التمارين الرياضية المنتظمة:-

١- ضبط نسبة السكر والدهون بالدم.

٢- التخلص من السمنة والوزن الزائد.

٣- تنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم.

- اختر التمارين الملائمة والغير مجهدة التي تتحرك فيها جميع عضلات الجسم مثل المشي، الجري وبعض الأعمال المنزلية وكذلك الاسكواش أو التنس والسباحة.



- خطط لعمل برنامج رياضي (٣-٤) مرات في الاسبوع كل مرة نصف ساعة على الأقل مع الإنتظام والإستمرارية في عمل التمارين لتحقيق النتائج المستهدفة.
- عند القيام بمجهود عضلي غير معتاد يجب تناول كمية إضافية من السعرات لتفادي حدوث الهبوط السكري.
- إذا كان مستوى السكر أعلى من ٢٥٠ مجم /دل مع وجود أسيتون في البول فيراعى تجنب ممارسة الرياضة لحين إختفاء الأسيتون تماماً في البول.



إستشر الطبيب لمعرفة نوعية التمارين الرياضية التي تتناسب مع حالتك الصحية، سنك، وزنك وما إذا كنت تحتاج الى تغيير جرعة الانسولين ووقت ومكان الحقن قبل ممارسة أي نشاط رياضي.

عزيزي مريض السكر استمتع بصحة أفضل و...

- **قلل** من الأملاح، المخللات، البهارات، التوابل والكافيين.
- **إقرأ** المعلومات والمحتويات الملصقة على الأطعمة.
- **إحرص** أن يكون الغذاء متنوعاً ومتكاملاً بحيث تكون نسبة النشويات فيه ٥٠ - ٦٠٪ من السعرات الحرارية اليومية والبروتينات ١٥ - ٢٠٪ والباقي من الدهنيات.
- **إنتظم** في تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة في مواعيدها المحددة كي تتلائم مع مواعيد الجرعات وخاصة الانسولين.
- **تجنب** تناول كميات كبيرة من الطعام في نفس الوجبة لتفادي إرتفاع السكر الحاد بعد الوجبة الواحدة مباشرة.
- **تجنب** تناول الأطعمة والمشروبات المحلاه بالسكر مثل الشاي، القهوة، العصير الشيكولاته، الحلاوة، المربى والحلويات الشرقية.
- **تعرف** على تأثير الكميات والأنواع المختلفة من العناصر الغذائية على نسبة السكر ليساعدك على التحكم في مستوى السكر بالدم بصورة أفضل.
- **استشر** طبيبك المعالج عند زيادة وزنك لتقليل السعرات الحرارية اليومية مع مزاولة النشاط اليومي المنتظم.

أمثلة للإفطار/ العشاء الصحي



يمكنك إختيار أي من الإختيارات الآتية:

- ٤/١ – ٢/١ رغيف أسمر بلدي + ٤ملاعق فول + خيار أو طماطم + قطعة جبن قريش.
- ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + ٢ قرص طعمية + طبق سلطة بدون زيت.
- علبة زبادي قليل الدسم + ثمرة فاكهة.
- ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + شريحة جبنة رومي أو بسطرمة أو علبة سردين أو تونة بدون زيت + خيار أو طماطم.
- ٤/١ رغيف فينو + جبنة بيضاء قليل الدسم + طبق سلطة بدون زيت.
- ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + بيضة مسلوقة + ٢حبة زيتون أسود أو أخضر + خيار أو طماطم.
- ٢-٤ ملعقة كبيرة كورن فليكس أو بليلة + لبن (منزوع/قليل الدسم).
- ٢ ثمرة فاكهة (تفاح، برتقال، كمثرى، جوافة، يوسفي، خوخ، برقوق) أو ٢/١ ثمرة مانجو متوسطة - ٢ ثمرة بلح - (١٢ - ١٥) حبة من العنب - (٤-٦) ثمرات فراولة.

يمكنك تناول (كوب شاى أو قهوة أو ٢/١ كوب لبن منزوع الدسم أو كوب عصير طازج) بدون سكر.

أمثلة للغـذاء الصحي

يمكنك إختيار أي من الإختيارات الآتية:

- ٢/١ رغيف أسمر بلدي أو من ٤ - ٦ ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة أو شعرية + شريحة لحمة أو ربع فرخة أو سمك (مشوي أو مسلوق) + طبق خضار مسلوق + طبق سلطة خضراء.
- ٤/٣ رغيف + طبق متوسط بصارة أو عدس أو شوربة عدس أو كشك + طبق سلطة خضراء.
- ٤/٣ رغيف أسمر بلدي + سردين أو تونة + طبق سلطة خضراء.
- ٤/٣ رغيف + ٢ شريحة لحمة باردة + سلطة خضراء.
- ٢ مثلث بيتزا + سلطة خضراء بدون زيت.
- ٤-٦ ملاعق أرز أو مكرونة + طبق متوسط من الخضروات المطبوخة (فاصوليا - ملوخية - سبانخ - كوسة) + قطعة لحم مسلوق أو مشوي.

ملحوظة: يضاف إلى كل هذه الوجبات ثمرة فاكهه مثل:-

برتقالة بلدى متوسطة - جوافة - موزة - تفاحة - كمثرى متوسطة الحجم - من ٢ - ٣ برقوق أو مشمش - (١٢-١٥) حبات عنب - ٢ تين برشومى - ٣ بلحات رملي أو تمر ناشف - شريحة بطيخ (٤ قطع) - ٢/١ ثمرة كنتالوب صغيرة - (٤-٦) ثمرات فراولة - ٢/١ ثمرة رمان.

أمثلة للسعرات الحرارية التي يحتويها كل ١٠٠ جرام من:-

١- الخضروات

١- الخضروات	سعر حراري		سعر حراري
باذنجان	٢٤	جزر	٤٠
باميه	٤٠	حلبه خضراء	٣٩
بسله خضراء	٩٨	خبيزه	٤٠
بصل اخضر	٢٠	خرشوف	٤٦
بصل جاف	٥٥	خس	١٨
بطاطس مسلوقة	٨٥	خيار	١٤
بطاطس محمره	٥٤٤	رجله رومي	٢١
بقدونس	٣٥	سبانخ	٢٢
بنجر سلطه	٤٢	سلق	٢٢
ثوم	١٥٢	كرفس	٢٧
طماطم	٢٣	كوسة	١٩
فاصوليا خضراء	٣٥	لفت بلدي	١٤
فجل بلدي	١٥	لوبيا خضراء	٤٧
قرنبيط	٢٨	ليمون بنزهير	٣٢
كرات بشوشة	٦٢	ملوخية خضراء	٥٢
جرجير	٢٢		

٢- الحبوب والبقول

بسلة جافة	٣٤٤	فول مدمس	١٠٦
عدس بجبة جاف	٣٣٩	فول نابت	١١٨
عدس اصفر جاف	٣٦٨	فاصوليا ناشفة	٣٦٢
فول جاف	٢٩٤		

٣- الفواكه

٣- الفواكه	سعر حراري		سعر حراري
اناناس طازج	٤٧	خوخ محفوظ ومحلي	٦٨
اناناس محفوظ	٧٨	رمان	٧٧
اناناس عصير	٤٩	زبيب مجفف	٢٦٨
برتقال	٤٧	شمام	٢٨
برقوق طازج	٥٠	بطاطا مسلوقة	١٢٣
برقوق محفوظ ومحلى	٧٦	بطاطا مشوية	١٥٢
بطيخ	٣٢	عنب طازج او عصير	٦٨
بلح طازج	١٠٠	فراولة طازجة	٣٧
تفاح	٥٨	قراصية ناشفة	٢٦٨
تفاح (عصير)	٥٠	قراصية مطبوخة	١٦٥
توت	٥٦	كريز محفوظ ومحلى	٨٠
تين طازج	٦٥	كمثرى طازجة	٦١
تين مجفف	٢٧٠	كمثرى محفوظة ومحلاه	٦٨
تين شوكي	٣٢	مانجو طازجة	٦٦
جريب فروت طازج	٣٩	مشمش طازج	٥١
جريب فروت محفوظ	٧٢	مشمش جاف	٢٦٢
جوافه	٧٠	موز	٩٤
جوافة (عصير)	٣٦	يوسف افندي	٤٤
خوخ طازج	٤٧		

٤- اللحوم والأسماك

	سعر حراري		سعر حراري
لحم بقري مشفى	٢٢٤	لحم ضأن (فخدة)	٢٧٤
لحم بقري مفروم	٣٦٤	لحم ضأن (سمين)	٣٨٠
لحم بقري معلب	٢٩٣	سجق	٣٠٢
لحم بتللو (عجالي)	١٦٤	بيف برجر	٢٠٠
لحم دجاج	٢٠٠	سمك موسي	٦٥
لحم ارانب	١٢٦	سمك مياس	١٢٦
لحم حمام	١٧٦	كبد - قلب - كلاوي	٣٠٠
لحم اوز	٣٦٦	سردين علب بالزيت	٣١٣
لحم بط	٣٢٢	سالمون علب	١٧٠
لحم رومي (متوسط الدهن)	٢٦٨	رنجة مدخنة	١٥٧
سمك بربون	١١٥	كابوريا	١٠٠
سمك بلطي	٨٠	كافيار	٢٩٠
سمك بوري	١٥١	سمك أصابع	١٧٦
سمك ثعبان	٢٠٠	محار	١٠٥
سمك مرجان	٦٨	تونة بالزيت	١٩٤
سمك مقلى	٢٠٦	تونة مصفاة	١٥٩
سمك بالفرن أومشوى	١٦٥	جمبرى مشوى	١٠٠
سمك صيادية	٢٠٩	جمبرى مقلى	٢٧٥
سردين مشوى	٢٠٦	كالمارى (سبيط)	١٤٢
سردين مملح	٢٤٥	انشوجة	٢٠٠
فسيخ	٩١	بطارخ	٢٠٠
سردين معلب	٢٩٤		
ماكريل مشوى	١٣٦		
موسى مقلى	٢٤١		

٥- لحوم مطهية

	سعر حراري		سعر حراري
لحم بقرى قطع مسلوق	٢٠٨	كفتة أرز	١٧١
لحم بقرى قطع محمر	٣٠٤	شاورمة	٣٧٣
لحم بقرى مفروم	٢٧١	كباب ضانى	١٥٤
فخذة (للاسكلوب)	٢١٨	كبة بالصينية	٣٣١
فيليه مشوى	٢٣٢	كلاوى مشوية	٢٠٠
كتف ضانى	٣٤٩	بسطرمة	٢٣١
ريش ضانى	٣٣٠	برجر	٢٤٦
فخدة خروف	٣٠٠	سجق	٢٦٠
مخ	١٤٠	لانشون (٦ شريحة)	٢٠٠
لسان	٢٩٧	بتلو مسلوق	٢٤٥
كبدة بقرى مقلى	٣٠٠	بتلو محمر	٣٠٠
كبدة مشوية	٢٣٢	خنزير مرتديلا (الشريحة)	٤٣
قلب	٢٣٩	سلامى	٢٩٠
كفتة	٢٦٦	بلوبيف	٢٨٠

٦- الطيور

٤/١ فرخة بالجلد محمرة بالبيض والبقسمات	٣٦٥	لحم أوز (١٠٠ جرام)	٢٣٧
٤/١ فرخة بدون جلد محمرة	٢٤٠	حمام (مسلوق أو مشوى)	٣٤٠
كبدة فراخ (١٠٠ جرام)	١٥٠	ديك رومي لحم الفخدة	١٨٨
لحم بط محمر (١٠٠ جرام)	٢١٠	ديك رومي لحم الصدر	١٥٩
		أرانب (مشوية أو مسلوقة)	١٩٣

٧- الشوربة (فنجان)

	سعر حراري		سعر حراري
طماطم	٨٠	كشك	١٩٠
شعرية/عدس	١٠٠	فول نابت	٨
خضار	٦٠	لحم/فراخ	٣٠

٨- الخضار والمحاشي

تورلى (١٠٠ جرام)	٨٣	بازلاء	٧١
خروشوف	٥٠٠	بطاطا مسلوقة	٨٠
قرنبيط	١٠٩	باذنجان رومى	١٥
ملوخية	١٠٣	فول مدمس	٤٣
بامية	١٠٤	كوسة	٢٨
سبانخ	٥٦	قلقاس	٩٤
مقلوبة بالباذنجان	١٥٣	قرنبيط	٤٥
فاصوليا ناشفة	٩٤	ليمون	١٥
فاصوليا خضراء	٧	عش الغراب	٤٠
كرنب	٦١	بطاطس	١١٥
ورق عنب	١١٢	اسبرجس	٩

٩- أنواع آخري من الأطعمة

طحينة	٥٤٠	عسل أسود	٢٤٥
حلاوة طحينية	٤٥٠	مربي	٩٥
مكرونة مسلوقة	١٥٠	زيتون اخضر	١٣٢
شيكولاتة باللبن	٥٠٣	زيتون اسود	١٩٠
عسل نحل	٣٢٥		

١٠- الكربوهيدرات النشوية

			سعر حراري
ارز مطبوخ	١٠٠	دقيق ذرة	٣٧٥
كشري مصري	١٥٨	ارز باللبن	١٤٤
فشار مملح	٩٠	أرز بالشورية	١٥٠
فريك	٨٠	أرز مسلوق	١٢٢
بسكويت	٣٤٠	أرز كرسبى (كورن فليكس)	٣٥٥
دقيق قمح/ شعير	٣٥٠		

الخبز

عيش بلدي	٢٤٢	عيش شامي	٢٧٤
عيش محمص	٣٨٥	توست (بقسماط)	٣١٣
عيش افرنجي	٢٥٣		

١١- البيض ومنتجات الألبان

بيضة مسلوقة	٨٠	زبادي عادي	٦٤
بياض البيض	١٥	زبادي خالي الدسم	٤٠
صفار البيض	٦٥	قشدة	٣٣.
بيضة مقلية	١١٠	جبن ابيض بلدي	١٩٠
لبن بقري كامل الدسم	٦٨	جبن شيدر	٣٩٨
لبن بقري منزوع الدسم	٣٦	جبن قريش	٩٥
لبن جاموسي	١٠٣	جبن ابيض كامل الدسم	٣٧٠
زيوت	٩٠٠	جبن ريكفورد	٣٩٠
مسلي بلدي	٩٠٠	زبدة	٧٢٠
مسلي صناعي	٧٢٠	مايونيز	٣٠٨

١٢- مزة ومقبلات

	سعر حراري		سعر حراري
حمص بالطحينة	٣٠٠	سامبوسك بالجبنة	٣٥٤
باذنجان مخلل	١٠٦	سامبوسك باللحمة	٤٤٣
فطائر سبانخ	١٤٨	زيتون أخضر (٢وسط)	١٨
طعمية (قرص)	١٠٠	زيتون أسود (٢وسط)	٢٧
زبادى بالخيار	٣٧	خيار مخلل	٥

١٣- المسليات

ابو فروة	٣٨٠	فستق	٦٤٥
بندق	٦٠٥	لوز	٥٩٦
عين جمل	٦٤٦	فول سوداني	٥٦٠
جوز هند (طازج)	٣٥٠	حمص شامي	٣٧٥
جوز هند (مجفف)	٥٩٠	ترمس	٤٢٠
فشار	٥٥	زبيب	٢٧٤

١٤- وجبات خفيفة و سريعة

سندويتش هامبرجر/ بيف	٢٤٥	سندويتش هوت دوج	٣٥٠
سندويتش هامبرجر بالجبنة	٣٠٠	فطيرة التفاح	٣٨٠
بطاطس محمرة	٢٠٠	لازانيا	١٥٠
بيتزا صغيرة	٥٥٠		

١٥- الحلويات

	سعر حراري		سعر حراري
كاسترد	١١٥	بسبوسة	٥٥٠
جيلى	٨٠	ام علي	٥٥٠
جيلي محلي	٢٦٠	آيس كريم (عدد ٢ بولة)	٢٥٠
مهلبية (٧ ملاعق صغيرة)	١٥٦	المشروبات الغازية	٥٠
أرز باللبن	١٣٨	كنافة	٥٥٠
تورته	٥٠٠	بقلاوة	٥٥٠
(القطعة ١/٨ قرص ١٨٥)		غريبة (الواحدة ٢٥٠)	٥٢١
تورتة ايس كريم	٥٨٥	كيك بالبلح	٣٥٨
(القطعة ١/٨ قرص ٢٨٨)		معمول بالبلح	٤١١
كيك بالسكر والزبدة	٤٠٠	معمول بالمكسرات	٤٩٦
كيك بالفواكه المجففه	٣٨٤	بقلاوة بالفستق	٥٤٠
كيك بالجبنة	٣٠٤	بورما بالفستق	٥٩٢
كيك بالشيكولاته والجوز	٤٧٥	بورما باللوز	٥٢٣
كيك بالزبيب	٣٠٦	جرانيطة مثلجة	١٣٥
وافلز	٢٧٣	ترايفل	١٥٠
مافينز	٢٤٦	زلابية	٢٠٦
فطيرة التفاح	٢٥٦	شيكولاته باللبن	٥٥٨
جاتوه	٢٤٠	كسكسي بالسكر	٢٩٩
بودينج	٣٢٥	توفي	٤٠٠
جيلي باللبن	١١١	نوجة (١٠٠جم)	٤٢٩